

第2回 旭中央病院「病院まつり」

日々の健康と元気のひけつを見つけよう

- 日時…………… 9月23日(土) 10:00~14:00
- 場所…………… 旭中央病院 本館および周辺施設
- メインテーマ…「見つけよう!元気のひけつ」
- 特別講演…………… 10:40~12:10 ※手話通訳あります

入場無料



講演1 「糖尿病の発症・重症化を予防して元気に長生きする」

千葉大学医学部附属病院 糖尿病・代謝・内分泌内科 横尾 英孝 先生

講演2 「タバコによる健康被害と禁煙治療について」

越川クリニック 院長 越川 陽一 先生

第62回 市民健康講座…………… 12:50~13:50

講演1 「体にいいこと始めよう! -心臓と足の親しい間柄-」

循環器内科 主任部長 神田 順二 医師

講演2 「認知症はこわくない!? -認知症になってもよい人生を-」

神経内科 医師 古川 彰吾 医師

- 内容…………… 旭市立第一中学校吹奏楽部コンサート、健康チェック、救急の日のイベント、糖尿病のつどい、展示・体験コーナー、桂竹千代さんの落語、施設見学、キッズコーナー、ピエロのパルーンアート、職員食堂一般公開&減塩ランチ販売

【お問い合わせ先】 広報患者相談課 ☎(代)0479-63-8111(内線2466)

当日は附属施設でも様々な催しがございますのでぜひお越しください

- 附属看護専門学校「彩花祭」/●9月22日(金)10:00~14:30 ●23日(土)9:30~14:30
- 老人ホーム東総園「敬老会」/10:00~15:00 (彩花祭のみ2日間開催)
- 介護老人保健施設シルバークアセンター「文化祭」/9:30~15:00
- ケアハウスのおまつり「ケアフェス」/9:15~15:30
- 職員による音楽・パフォーマンス「AC-Junction」/12:00~ 会場/東体育館

内容については各施設へ直接お問い合わせください。☎(代)0479-63-8111

かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちましょう!

当院では、地域医療連携の取組みとして二人主治医制を推進しています。これは総合的な診療と専門的な診療をそれぞれ別の主治医が担うことで、二人の主治医が連携しながら患者さんの状態に最も適した医療を提供する、つまり患者さんを二人の医師が支える体制を言います。

初診で当院を受診する時は、原則としてかかりつけ医などからの紹介状をご用意ください。その場合「初診時選定療養費5,400円(税込)」の負担は必要ございません。



基本理念

すべては患者さんのために

私たちは地域の皆さまの健康を守るために、常に研鑽に努め、医学的にも経済的にも社会的にも適正な模範的医療を提供します。



地方独立行政法人

総合病院 国保旭中央病院



お知らせ

- 初診外来受付時間……………[7:45~11:00] ●面会時間……………[11:00~20:00]
自動受付機は、6:30からご利用いただけます。
- 自動精算機稼働時間……………[7:00~20:00] ●駐車場巡回バス……………[8:30~14:00]

家庭で役立つ
健康豆知識

正しい歯みがき



歯みがきは虫歯・歯周病の予防は勿論、健康を維持するための大切な習慣です。歯に歯垢(デンタルプラーク)を残さないように正しい方法をマスターしたいものです。

①方法

スクラビング法でそっと毛先磨き(鉛筆持ち・歯みがき圧は100~200グラム)。基本的には1本ずつ磨くため小さめの歯ブラシを使用し、磨く順番は同じに決めて端から端まで行う。

②歯垢が付着しやすい部位

咬合面(噛み合う面)・隣接面(歯と歯の間)・歯頸部(歯と歯ぐきの境界)。

③歯みがき時間

シッカリ磨くとなると5~10分程度は必要です。

④歯磨き剤(歯磨き粉)

清涼剤が含まれると歯垢が落ちなくてもさっぱりしてしまうので注意が必要です。フッ素含有の製品は虫歯予防にもつながり、歯垢は使用する方が良く落ちますが、必須ではありません。但しコーヒーやお茶のシブなどは使用しないと落ちません。

⑤回数

理想的には5回(起床時・毎食後・就寝前)、一般的な回数は3回(毎食後)。

*就寝中に歯垢が増加しますので、就寝前に汚れを良く落としておくことが肝要です

⑥歯ブラシ

目的別に使い分けること(写真参照)。



通常の歯ブラシと届きにくい歯間部分を磨く歯ブラシ(上2本)



歯間を磨くデンタルフロス(糸ようじ)と歯間ブラシ

歯科・歯科口腔外科 秋葉正一

第21回「オストメイト会」のご案内

■日時/10月14日(土) 12:45~ ■会場/本館3階 しおさいホール

【お問い合わせ先】 6階西病棟・泌尿器科外来 ☎(代)0479-63-8111

がん患者サロン/乳がん患者サロン 開催のお知らせ

当院では月に一度、がん患者さんやご家族が気軽に語り合える場としてがん患者サロンを開催しております。

どちらも事前のお申し込みは不要で、入退室は自由です。当日、お茶代としてお一人様300円を集めます。お気軽にご参加下さい。

がん患者サロン

日時 9月25日(月) 14:00~16:00

場所 2号館1階 医療連携福祉相談室

【お問い合わせ先】 医療連携福祉相談室 ☎(代)0479-63-8111(内線2152)

乳がん患者サロン

日時 9月21日(木) 14:00~16:00

場所 2号館2階 乳腺センター会議室

【お問い合わせ先】 乳腺センター ☎(代)0479-63-8111